

**Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи**

«Семья»



**Профилактическое занятие с обучающимися в случае
совершенного суицида**

Поственция

(технологическая карта интерактивного занятия)

Технологическая карта

	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность учащихся	Результат
1	Завязка, выявляющая проблему	Приветствие: «Здравствуйте. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что ваш одноклассник/ученик нашей школы/другое совершил самоубийство. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы потом стало легче. Безусловно, вам сейчас тяжело и тема не очень приятная, есть ощущение напряжения после того, как мы озвучили тему. И для того чтобы немного снять это напряжение возникшее сейчас, мы предлагаем вам выполнить одно задание (приложение 1).	Учащиеся слушают ведущего, задают вопросы.	Выход учащихся на проблему; Включенное обсуждение.
		Игра «Снежинки» (Приложение 2)	Выполняют инструкции, отвечают на вопросы: правильно ли вы все делали? Почему «снежинки» получились разные?	
2	Процесс активного совместного логического размышления над проблемой	Задаёт вопросы: Какие причины могли толкнуть вашего друга/одноклассника на такой шаг как самоубийство? (Приложение 3)	Отвечают на вопросы ведущего:	Проблема становится лично значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуации
3	Кульминационный момент (поворот на себя)	1. Обсуждение конкретных действий учащихся «Сейчас мы вас просим рассказать по очереди, что вы делали в тот момент, когда случилось самоубийство/когда узнали о самоубийстве».	Отвечают на вопросы ведущего:	Каждый из учащихся должен осознать отсутствие или наличие проблем.

		<p>Важно: внимательно следить за состоянием каждого ребёнка. Если возникает необходимость, то к ребёнку можно подойти, погладить по спине, спросить о чувствах, вывести из аудитории (ОДНОГО НЕ ОСТАВЛЯТЬ!!!)</p> <p>2. Обсуждение конкретных мыслей учащихся. «Расскажите, пожалуйста, что вы подумали, когда узнали о самоубийстве вашего одноклассника/увидели мёртвого одноклассника».</p> <p>Важно: внимательно слушать и следить за состоянием детей.</p> <p>3. Обсуждение эмоций и чувств учащихся Инструкция: «А что вы почувствовали, когда узнали о самоубийстве одноклассника...?»</p> <p>Важно: внимательно следить за состоянием детей, отражать их чувства.</p> <p>- После того как будет сформирована цельная картинка, необходимо уточнить вопрос о том, собираются ли дети идти на похороны (если похороны ещё не состоялись).</p> <p>Инструкция: ребята, предстоят похороны (уточнить дату), собираетесь ли вы туда идти?</p> <p>Важно: сказать детям о том, что это их личный выбор – идти или нет. Любое решение, которое они примут, будет правильным. Если кто-то не хочет идти, это нормально и в этом нет ничего страшного – проститься с человеком можно по-разному: в мыслях, перед фотографией, придти на могилу позже и т.п.</p> <p>Важно: подготовить детей к тому, что они могут увидеть на похоронах. Материал для ведущего: Необходимо рассказать о том, что на похоронах</p>		
--	--	---	--	--

		люди могут очень громко рыдать, кричать, причитать; человек в гробу может выглядеть иначе, чем при жизни; гроб сначала забывают гвоздями, а потом опускают в яму, которую засыпают землёй. Во время похоронной процессии может стать очень страшно и больно – это тоже нормально, если кто-то почувствует, что не готов идти дальше, захочет вернуться домой – имеет на это полное право и это не считается чем-то зазорным.		
4	Нравственный выбор	<p>Задаёт вопросы: «А как вы обычно справляетесь с трудными ситуациями, которые происходят в вашей жизни?»</p> <p>Важно: акцентировать внимание детей необходимо на том, что из любой ситуации есть выход, что любые трудности носят временный характер. Существуют различные способы решений.</p>	Отвечают на вопросы ведущего:	Возникает необходимость принятия решения, выбора варианта поведения.
		<p>Мозговой штурм «Суицидальные признаки. Причины и помощь»</p> <p>Инструкция: «Предлагаем обсудить признаки, по которым вы можете понять, что другу/подруге плохо и как ему можно помочь».</p> <p>Важно: дети называют различные признаки, ведущий им помогает, формулирует то, на что они должны обращать внимание и как реагировать – обязательно рассказывать взрослым и просить их о помощи (Приложение 4)</p>	Слушают, задают вопросы	
5	Развязка	Просмотр видеоролика «Песочник»	Просматривают видеоролик, слушают ведущего.	
	Рефлексия	Организует обсуждение:	Принимают участие в	Стимулирование

6		А сейчас просим вас поделиться о том, какие у вас мысли, чувства...	обсуждении	самоанализа.
		Организует обсуждение решения занятия: Большое спасибо вам за то, что поделились. Хочется еще раз обратить внимание на то, что все трудности в нашей жизни временные, всегда есть люди, которые готовы вам помочь. Все желающих приглашаем на индивидуальные консультации к психологу. Я буду ждать вас в	Обсуждают, рефлексиируют, получают памятки	

Поственция

Цель: оказание психологической помощи ближайшему окружению (родственники, друзья, одноклассники) суицидента после осуществления им самоубийства.

Задачи:

1. Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни ближайшего окружения суицидента.
2. Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий.
3. Адаптация ближайшего окружения суицидента, формирование позитивного представления о будущем
4. Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов)
5. Развитие ресурсов личности для переживания горя

Адресат: учащиеся 5-11 классов. Максимальное количество участников в группе до 25 человек,.

Форма проведения: занятие с элементами недирективного дебрифинга. Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а

находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

Время проведения: 45 минут

Необходимые материалы: мультимедиа, листы бумаги формата А4, видеоролики.

Методические указания: Перед проведением занятия ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, дополнительно изучить информацию по данной проблеме.

Данное мероприятие рекомендовано проводить в паре (важно, чтобы один из ведущих был психолог). Беседа проводится только с детьми из ближайшего окружения суицидента: класс, группа ребят (примерно одного возраста). С детьми, которых мало коснулось это событие, которые не знали самоубийцу, подобную беседу проводить не надо. Слово «суицид» в беседе с детьми до 14 лет не употребляем, так как некоторые дети могут не знать, что оно означает, в дальнейшем это может вызвать интерес. Спровоцированный интерес может ребёнка толкнуть к поиску более подробной информации. Чаще всего, на сегодняшний день, за дополнительной информацией дети обращаются в сеть интернет. Вероятность того, что они найдут там достоверную, адекватную информацию, низкая.

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае **не должно быть упоминания средств совершения самоубийства**

Задача ведущего создать условия для отреагирования негативных эмоциональных переживаний, связанных с самоубийством. После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на **индивидуальную консультацию** с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его.

После завершения занятия детям должен быть предоставлен прайс телефонов и адресов, куда обращаться за профессиональной помощью и за консультацией.

Игра «Снежинки»

Подготовка: каждому ребенку выдается лист бумаги А4. Листы должны быть одинаковые по цвету, форме и структуре.

Инструкция: «Возьмите в руки лист бумаги, сложите его пополам и оторвите верхний правый угол. Снова сложите листок пополам и оторвите верхний правый угол. Вновь сложите пополам, оторвите верхний правый угол. И в последний раз сложите пополам и оторвите верхний правый угол». Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

Обсуждение. Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, непохожие.

Важно: во время обсуждения дети могут называть разные варианты «непохожести» снежинок. Важно отметить, что все выполняли одну и ту же инструкцию и, значит, каждый сделал правильно.

Материал для ведущего: Ваши снежинки получились абсолютно разные, как мы выяснили, по одной простой причине, потому что каждый из вас неповторим, индивидуален и найти двух абсолютно одинаковых людей просто невозможно. Также как мы не похожи внешне, также не похожи и наши личностные черты, наши реакции на различные ситуации, происшествия, события.

Мы все сталкиваемся с жизненными трудностями, но реагируем и справляемся с ними по-разному.

Материал для ведущего: Во время обсуждения ведущему важно резюмировать и акцентировать внимание ребят на том, что не бывает одной причины самоубийства на примере «стакана».

Пример: представьте себе стакан, в который капает вода – упала 1 капля – не заметно в стакане, 2-4 – тоже, даже 10 капель для стакана ещё не предел... но наступает такой момент, когда падает последняя капля и стаканчик выливается...

Так бывает и в жизни – у человека накапливаются какие-то проблемы, трудности (поругался с родителями, получил «2», расстался с подругой, поссорился с друзьями ...) и может наступить такой момент, когда человек не видит выхода из сложившихся обстоятельств. В этот момент может «капнуть» та самая последняя капелька – сломанный каблук, плохая оценка и т.д., которая запустит механизм самоуничтожения.

Приложение 4

Материал для ведущего: если ваш друг жалуется вам или рассказывает о том, что ему плохо, это значит, что он вам доверяет и тем самым просит о помощи. Безусловно, вы можете помочь другу самостоятельно, но иногда этого недостаточно. Поэтому ваша задача не только выслушать товарища, но и обратиться за помощью к старшему, которому вы доверяете и с которым готовы поделиться.